

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง
อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

พิสิษฐ อนุศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีการศึกษา 2549

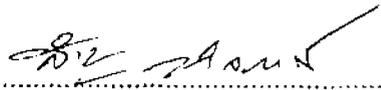
การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง
อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

พิสิษฐ อนุศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีการศึกษา 2549

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อนุมัติวิทยานิพนธ์ เรื่องการพัฒนาการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท เสนอโดย
นายพิสิษฐ อนุศรี เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์
การพัฒนา



รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์โอภาส)

วันที่ 29 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2550

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป เหมือนนิล)



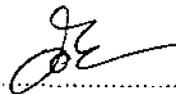
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภิตรา อนุศาสน์)



กรรมการ

(นายพรเจริญ บัวพุ่ม)



กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

(นางสาวจินดา พูนเกษม)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภิตรา อนุศาสน์ นายพรเจริญ บัวพุ่ม
ชื่อนักศึกษา	พิสิษฐ อนุศรี
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน โดยใช้หลักเกณฑ์การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ต้องมีความหนัก ความนาน และความบ่อย เป็นกรอบการวิจัยและพัฒนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน น้อยกว่าการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน บางกลุ่มออกแรงน้อยเกินไปทำให้ไม่เพียงพอต่อการสร้างสุขภาพ แต่บางกลุ่มออกแรงหนักเกินไปทำให้ปวดกล้ามเนื้อและข้อ โดยพบว่าปัญหาสำคัญคือการขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายและมีความต้องการที่จะออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน
2. แนวทางสำคัญในการพัฒนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคล การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การจัดนิทรรศการ การจัดทำป้ายเชิญชวน และจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน โดยมีตชช.ที่วัด ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
3. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า สามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้แก่ตนเองได้ทุกคน มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 36.11 เป็นร้อยละ 69.44 ระดับความรู้และความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นโดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินการเท่ากับ 9.58 หลังดำเนินการมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.83

นอกจากนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของทุกฝ่าย และได้องค์ความรู้ที่เกิดประโยชน์เพื่อนำไปพัฒนางานหรือการวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความช่วยเหลือและการแนะนำอย่างดียิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภิต อนุศาสน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภาสกร เตชะขันหมาก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป เหมือนนิล ประธานกรรมการที่ได้ให้คำปรึกษาและชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งวิทยานิพนธ์สำเร็จเรียบร้อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างสูง

ขอขอบคุณคณะผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาตรวจสอบความถูกต้องในเนื้อหาของแบบสอบถาม ตลอดจนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งได้แก่ อาจารย์จินดา พูนเกษม นักวิชาการสาธารณสุข 9 ด้านการส่งเสริมพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท อาจารย์พรเจริญ บัวพุ่ม อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียชัยนาท คณะเจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน คณะกรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัคร-สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตลอดจนประชาชน หมู่ที่ 11 ทุกท่านที่มีได้กล่าวนามไว้ ที่ได้ให้ความรู้ข้อคิดเห็นต่างๆ และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จด้วยดี

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องสักการะคุณบิดามารดา ครูอาจารย์และผู้ปฏิบัติงานสาธารณสุขทุกท่าน

พิสิษฐ อนุศรี

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	5
คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
บริบทของหมู่บ้านดอนสีนวนหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	8
หลักการและประเภทของการออกกำลังกาย.....	12
ประเภทการออกกำลังกาย.....	15
การสร้างเสริมสุขภาพ.....	23
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	29
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัด ชัยนาท.....	44
คำถามการวิจัย.....	44
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	44
วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	50
ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้าน ดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	55
ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	57

	หน้า
บทที่ 4 แนวทางและวิธีการ และดัชนีวัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	64
คำถามการวิจัย.....	64
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	64
วิธีดำเนินการวิจัย.....	65
แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้าน ดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	68
ดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้าน ดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	71
บทที่ 5 การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบล หนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	75
คำถามการวิจัย.....	75
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	75
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	75
การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	78
ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	89
ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	91
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท.....	96
บทที่ 6 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	98
สรุปการวิจัย.....	98
อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนา.....	103
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	105
บรรณานุกรม.....	107

ภาคผนวก.....	หน้า 111
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	119

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตาราง 1	โครงสร้างประชากรที่อาศัยในหมู่บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำแนกตามเพศและอายุ.....	9
ตาราง 2	ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลาง.....	17
ตาราง 3	การฝึกการออกกำลังกายตามขั้นตอนและกิจกรรม.....	19
ตาราง 4	กิจกรรมและระยะเวลาการออกกำลังกายแนวใหม่.....	21
ตาราง 5	ตัวอย่างการออกกำลังกาย.....	22
ตาราง 6	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกาย.....	50
ตาราง 7	จำนวนและร้อยละระดับความหนักของกิจกรรมออกกำลังกาย.....	53
ตาราง 8	จำนวนและร้อยละของวัน/เวลาที่มีการออกกำลังกาย.....	55
ตาราง 9	จำนวนและร้อยละปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	57
ตาราง 10	จำนวนและร้อยละของความต้องการพัฒนาการออกกำลังกาย.....	59
ตาราง 11	สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ด้านการ ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน.....	61
ตาราง 12	สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ด้านการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวัน.....	62
ตาราง 13	แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ด้านการออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผน.....	69
ตาราง 14	แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ด้านการเคลื่อนไหวออกแรง ในชีวิตประจำวัน.....	70
ตาราง 15	ดัชนีชี้วัดและเป้าหมาย ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้าน ดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง.....	71
ตาราง 16	แนวทาง ดัชนีชี้วัด และเป้าหมายความสำเร็จ ในการพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง.....	73
ตาราง 17	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง.....	74

	หน้า
ตาราง 18	เปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ก่อนและหลังการประชุม..... 89
ตาราง 19	จำนวนและร้อยละการประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ..... 90
ตาราง 20	การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการพัฒนา..... 91
ตาราง 21	จำนวนผู้สูงอายุ ที่ร่วมประชุม มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ..... 92
ตาราง 22	จำนวนและร้อยละการออกกำลังกายก่อนและหลังการพัฒนา..... 93
ตาราง 23	จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกาย..... 94
ตาราง 24	จำนวนครั้ง และการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย..... 95

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา.....	6
ภาพ 2 ขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ.....	27

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี